ПЛАН НА РІК, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ

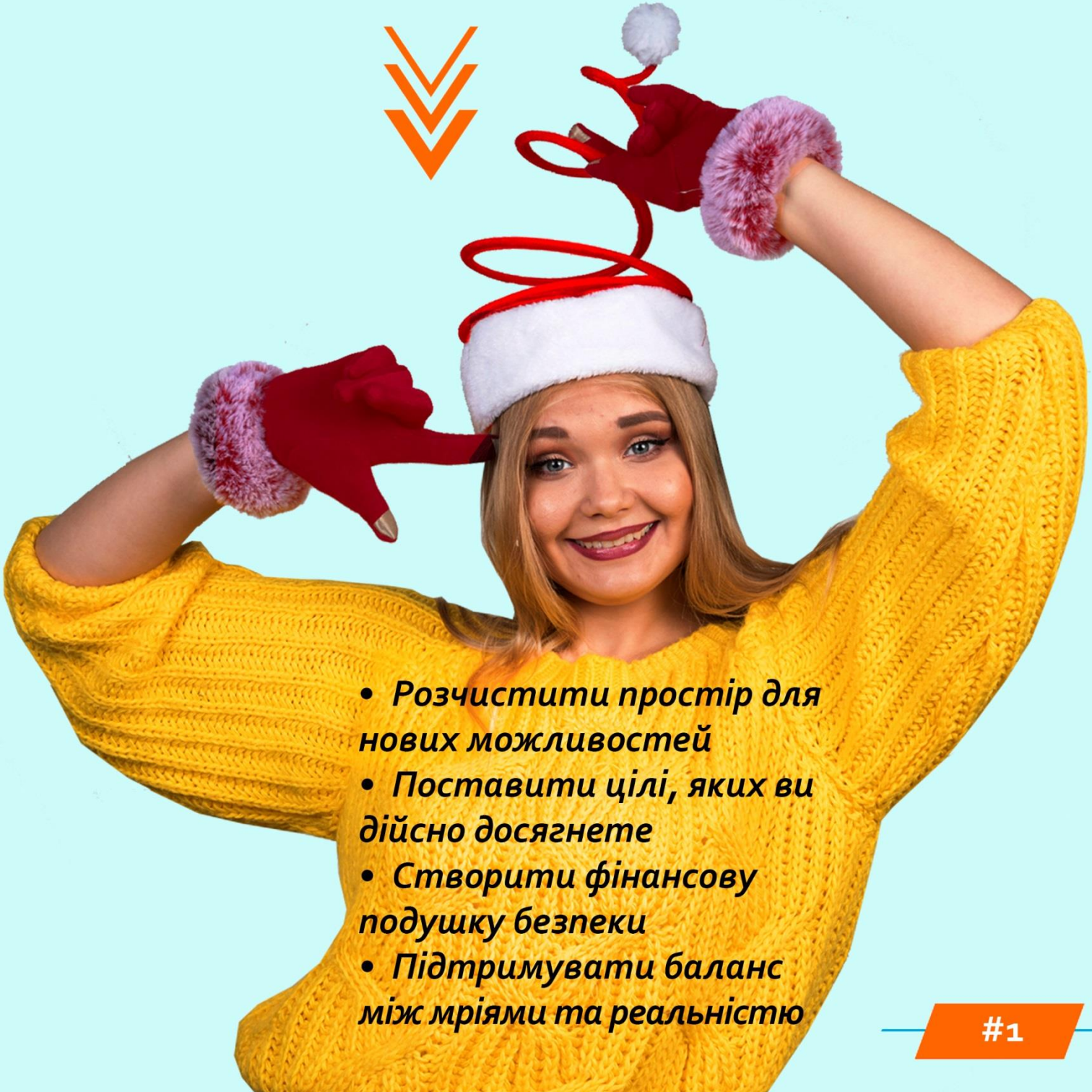
НОВОРІЧНЕ ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ: ЯК ЗУСТРІТИ РІК ПО-НОВОМУ

Цей гайд створено з любов'ю для тих, хто знає, що найкращі роки – попереду.

ПЛАН НА РІК, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ

Кожен новий рік – це не просто зміна цифри в календарі, а ще й можливість нового старту, переосмислення своїх пріоритетів та шанс побудувати життя так, щоб воно по-справжньому вас надихало.

Цей гайд допоможе вам:



- *Розчистити простір для нових можливостей*
- *Поставити цілі, яких ви дійсно досягнете*
- *Створити фінансову подушку безпеки*
- *Підтримувати баланс між мріями та реальністю*

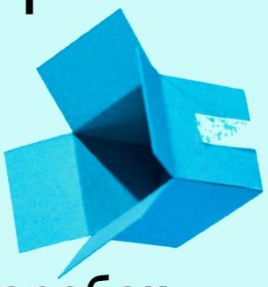
ПЛАН НА РІК, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ

В НОВИЙ РІК – У ЧИСТИЙ ПРОСТІР

Почнемо з найважливішого – очищення простору для змін. Чому позбавлення мотлоху – це важливо? Фізичний безлад навколо створює ментальний безлад всередині. Коли ваш дім переповнений речами, які ви не використовуєте, це забирає енергію та простір для нового.

ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ НАПРИКІНЦІ РОКУ

Геть непотріб із домівки!
Позбавляємось домашнього мотлоху



Правило трьох коробок

- Коробка 1: *«Залишити» – речі, які ви використовували останні 6 місяців*
- Коробка 2: *«Віддати/продати» – хороші речі, які вам не потрібні*
- Коробка 3: *«Викинути» – зламані, зношені речі*

Почніть з прибирання одного приміщення на день:

- Понеділок: *Передпокій та шафа для верхнього одягу*
- Вівторок: *Спальня та гардероб*
- Середа: *Кухня та посуд*
- Четвер: *Ванна кімната*
- П'ятниця: *Вітальня*
- Субота: *Балкон/комора*
- Неділя: *Документи та папери*

ПЛАН НА РІК, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ

В НОВИЙ РІК – У ЧИСТИЙ ПРОСТІР

ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ НАПРИКІНЦІ РОКУ

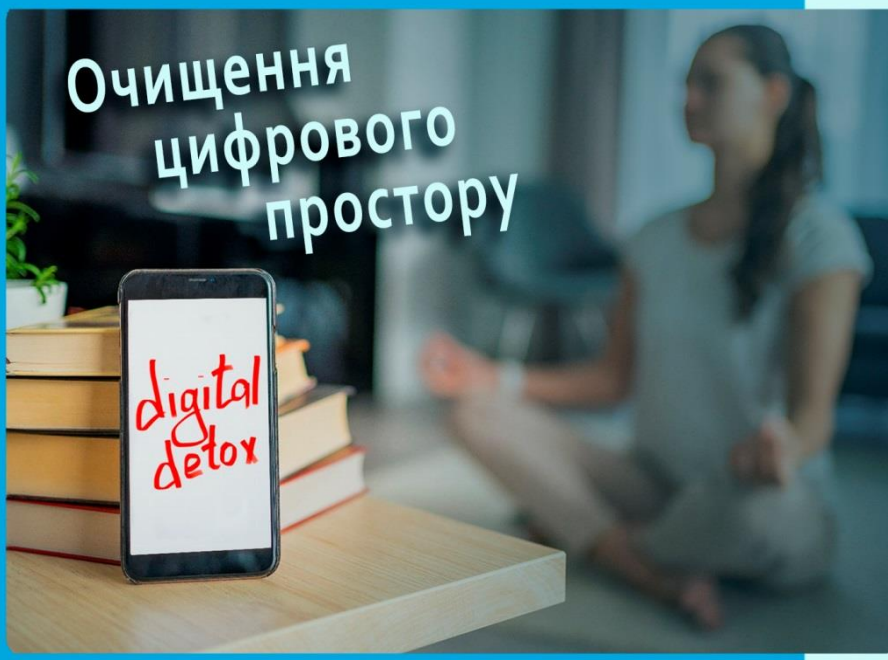
Питання для кожної речі:

1. Чи використовував я це останній рік?
2. Чи приносить це мені радість?
3. Чи є у мене щось подібне?
4. Чи буду я жалкувати, якщо це зникне?

КОМП'ЮТЕР ТА ТЕЛЕФОН

Комп'ютер:

- Видаліть старі файли та дублікати
- Організуйте фото за папками (рік/місяць/подія)
- Очистіть папку «Завантаження» та робочий стіл
- Видаліть програми, якими не користуєтесь
- Створіть резервну копію важливих файлів



Телефон:

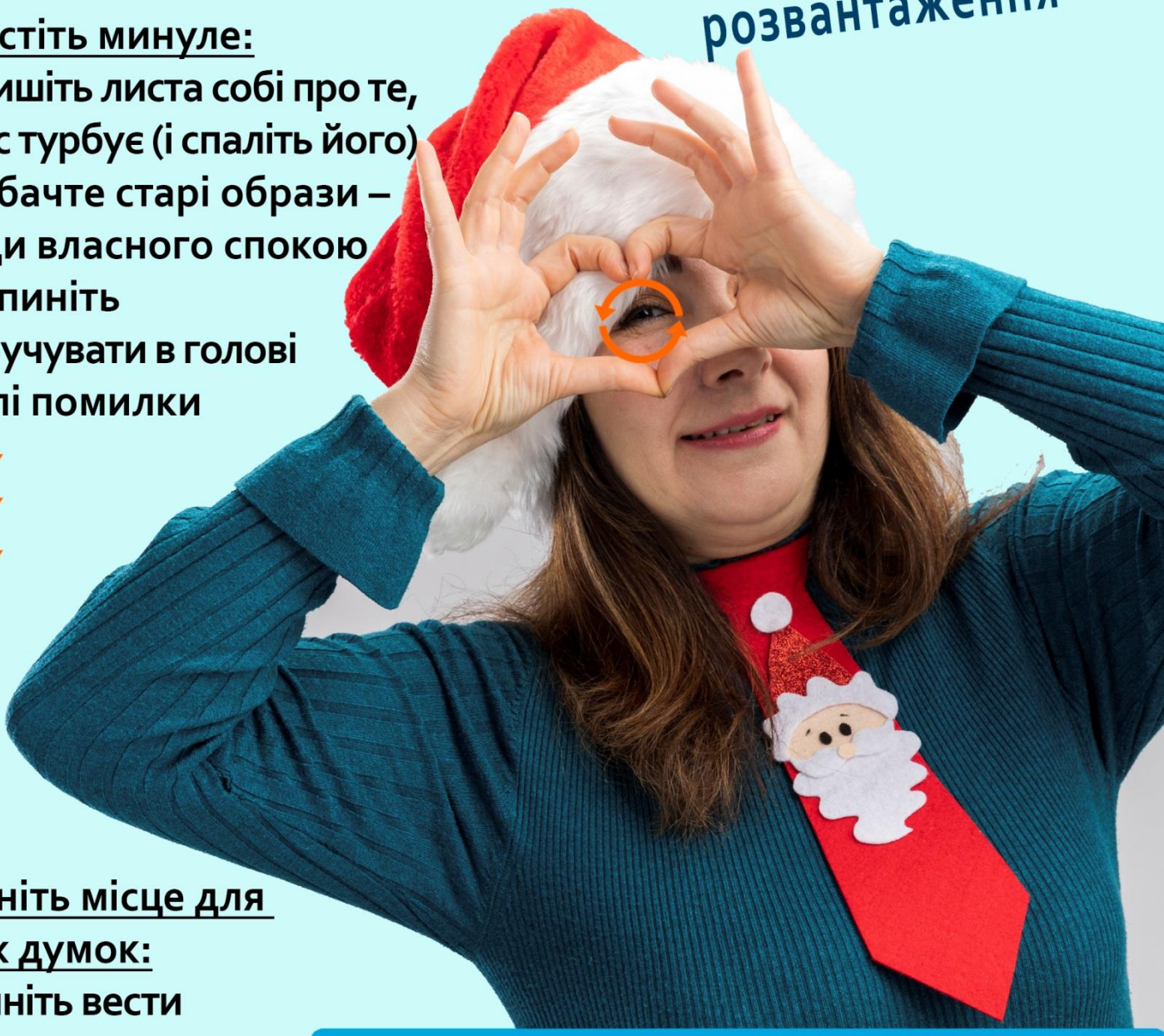
- Видаліть непотрібні додатки (ті, які не відкривали 2 місяці)
- Очистіть галерею від невдалих фото
- Видаліть старі повідомлення
- Відпишіться від розсилок, які не читаєте

Соціальні мережі:

- Відпишіться від сторінок, що викликають негатив
- Видаліть «друзів», з якими не спілкуєтесь
- Почистіть збережені пости
- Налаштуйте час використання (30-60 хв на день)
- Підпишіться на фб-сторінку 50Plus :)

ОЧИЩЕННЯ ВЛАСНОЇ ГОЛОВИ

Психологічне розвантаження



Відпустіть минуле:

- Напишіть листа собі про те, що вас турбує (і спаліть його)
- Пробачте старі образи – заради власного спокою
- Припиніть прокручувати в голові минулі помилки

Звільніть місце для нових думок:

- Почніть вести щоденник
- Медитуйте 5-10 хвилин щодня
- Гуляйте на свіжому повітрі без телефону

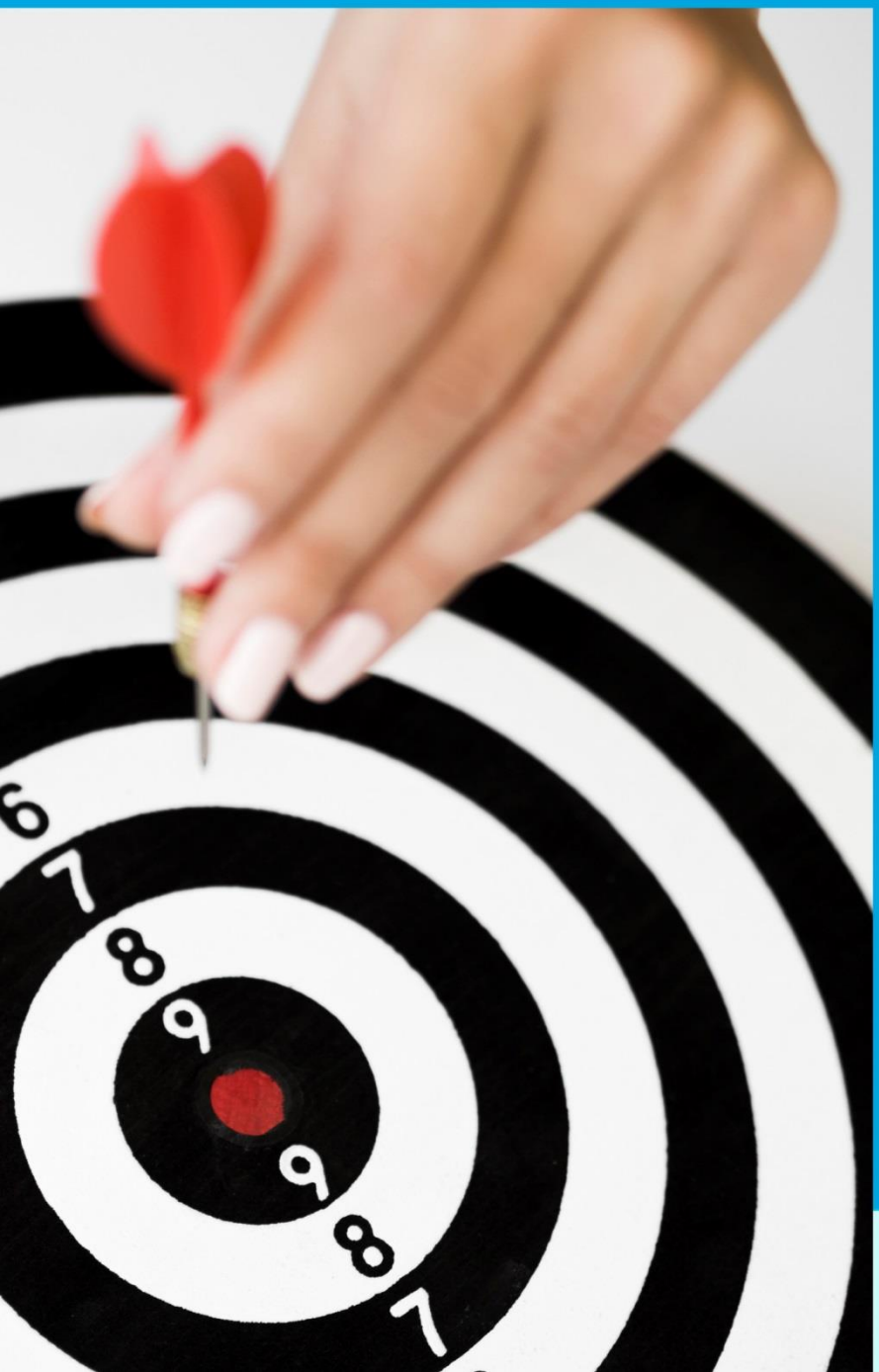
Практика «Ментального детоксу» на тиждень:

- Ранок: *10 хвилин тиші без телефону*
- День: *Відмовтеся від новин*
- Вечір: *Запишіть три речі, за які вдячні*

МЕТОД SMART

Використовуйте метод SMART, за яким цілі мають бути:

S (Specific) – Конкретні
M (Measurable) – Вимірювані
A (Achievable) – Досяжні
R (Relevant) – Важливі для вас
T (Time-bound) – Обмежені в часі



Приклади трансформації цілей

- **Нечітка ціль:** «Хочу бути здоровішим»
- **SMART-ціль:** «До червня пройти медичний огляд та ходити 7000 кроків щодня»
- **Нечітка ціль:** «Хочу подорожувати»
- **SMART-ціль:** «У вересні поїхати на 5 днів до Карпат, бюджет 15 000 грн»
- **Нечітка ціль:** «Навчитися чогось нового»
- **SMART-ціль:** «З березня почати онлайн-курс англійської, три уроки на тиждень»

ПЛАН НА РІК, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ

ЯК СТАВИТИ ЦІЛІ РЕАЛІСТИЧНО

ПРАВИЛО 3-5-7

Не перевантажуйте себе! Виберіть:

- **3 великі цілі** на рік (кар'єра, здоров'я, особисте)
- **5 середніх цілей** на квартал
- **7 малих цілей** на місяць

ЧОМУ ВАЖЛИВО ПОЧИНАТИ З МАЛОГО

У 50+ ваше тіло та ритм життя можуть відрізнятися від 30-річного віку. Це не слабкість – це мудрість. Краще досягти три малі цілі, ніж не досягти 10 грандіозних.

Стратегія маленьких кроків:

1. Розбийте велику ціль на 12 кроків щомісяця
2. Кожен місяць – один простий крок
3. Святкуйте кожне досягнення

ПЛАН НА РІК, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ

ВТІЛЮЄМО В ЖИТТЯ НОВОРІЧНІ НАМІРИ

Статистика свідчить: 80% новорічних обіцянок не виконуються.

Причини:

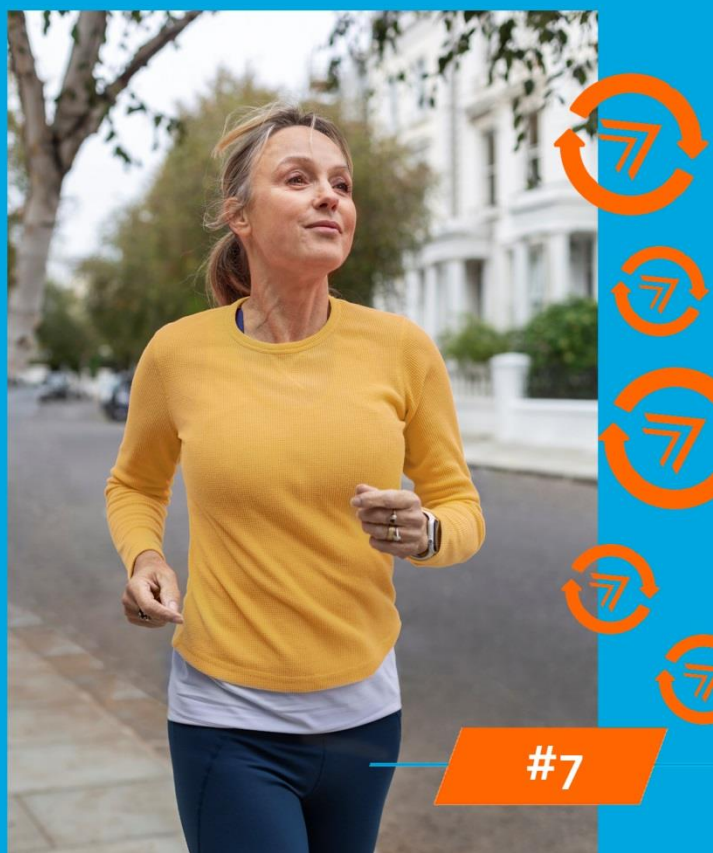
- Надто амбітні цілі
- Відсутність конкретного плану
- Немає системи відстеження
- Самотність у досягненні

7 РЕАЛЬНИХ РІШЕНЬ

1 Здоров'я:
«Рух – це життя»
Замість: «Буду займатися спортом щодня»
Ціль: «Щодня ходитиму 20 хвилин після обіду»
Чому працює: конкретний час, легко почати

2 Фінанси: «Подушка безпеки»
Замість: «Накопичу багато грошей»
Ціль: «Щомісяця відкладатиму 5% доходу»
Чому працює: автоматична система, малий відсоток

3 Навчання: «Ніколи не пізно»
Замість: «Вивчу 3 мови та покращу 5 навичок»
Ціль: «Один раз на тиждень дивитимусь відео-урок англійської»
Чому працює: реалістично та регулярно



ПЛАН НА РІК, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ

ВТІЛЮЄМО В ЖИТТЯ НОВОРІЧНІ НАМІРИ

7 РЕАЛЬНИХ РІШЕНЬ

4 Стосунки: «Якість, а не кількість»
Замість: «Буду більше спілкуватися»
Ціль: «Раз на тиждень телефонуватиму старому другу/подрузі»
Чому працює: конкретна дія, зміцнює зв'язки

5 Хобі: «Радість від процесу»
Замість: «Почну малювати/танцювати/співати»
Ціль: «По суботах 30 хвилин буду присвячувати улюбленій справі»
Чому працює: не тисне, приносить задоволення

6 Цифрова гігієна: «Менше онлайну – більше життя»
Замість: «Взагалі не сидітиму в телефоні»
Ціль: Після 21:00 телефон на зарядці, а не в ліжку»
Чому працює: краще сон, простий ритуал

7 Читання: «Годуємо розум»
Замість: «Прочитаю 50 книжок»
Ціль: «Щовечора 15 хвилин читатиму перед сном»
Чому працює: невелике зобов'язання, стає звичкою

ЧОМУ ПОТРІБЕН ДЕТОКС?

Новорічні свята – це чудово, але часто вони залишають:

- Перевантаження їжею
- Порушений режим сну
- Відчуття втоми
- Фінансовий стрес
- Емоційне виснаження

7-ДЕННИЙ ПЛАН ВІДНОВЛЕННЯ

День 1: Детокс раціону

- Відмовтеся від солодкого та алкоголю
- Пийте 8 склянок чистої води на день
- Їжте багато овочів та фруктів
- Готуйте легку вечерю: суп або салат

День 2: Детокс сну

- Лягайте о 22:00
- Провітрюйте спальню
- Відмовтеся від телефону за годину до сну
- Приймайте теплу ванну з магнієм перед сном

День 3: Детокс тіла

- Ранкова зарядка –15 хвилин
- Прогулянка – 30 хвилин
- Розтяжка – ввечері
- Масаж стоп перед сном

50 PLUS

ПЛАН НА РІК, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ

ДЕТОКС ПІСЛЯ СВЯТ

7-ДЕННИЙ ПЛАН ВІДНОВЛЕННЯ

День 4: Детокс розуму

- Медитація 10 хвилин
- Щоденник: випишіть всі тривоги
- Відмова від новин на день
- Музика замість телевізора

День 5: Детокс стосунків

- Напишіть подяку трьом людям
- Зателефонуйте тим, кого давно не чули
- Відпишіться від токсичних людей в соцмережах
- Виділіть час для себе: годину на самоті

День 6: Детокс фінансів

- Підрахуйте витрати за свята
- Складіть план погашення боргів
- Заморозьте зайві платні підписки
- Визначте бюджет на січень

День 7: Детокс простору

- Приберіть святковий декор
- Викиньте зіпсовану їжу
- Вимийте холодильник
- Зробіть генеральне прибирання

КОРИСНІ ЗВИЧКИ ПІСЛЯ ДЕТОКСУ

Продовжуйте:

- Склянка теплої води вранці
- Прогулянки на свіжому повітрі
- Регулярний режим сну
- Обмеження солодкого
- Щоденник вдячності

ЧЕСНА ФІНАНСОВА ІНВЕНТАРИЗАЦІЯ

Крок 1: *Підрахуйте свій дохід*
Крок 2: *Підрахуйте обов'язкові витрати*
Крок 3: *Залишок = Дохід - Витрати*

ПРАВИЛО 50/30/20

Розподіліть свій бюджет:

50% – Обов'язкові витрати (дім, їжа, ліки)
30% – Особисті витрати (хобі, розваги, подарунки)
20% – Заощадження та інвестиції

Якщо ваші обов'язкові витрати перевищують 50%, шукайте способи їх зменшити або збільшити дохід.

12 СПОСОБІВ ЗАОЩАДИТИ

- Готуйте вдома – економія до 5000 грн/місяць
- Купуйте за списком – уникайте імпульсних покупок
- Використовуйте знижки для пенсіонерів – транспорт, музеї, аптеки
- Перевірте всі підписки – скасуйте непотрібні
- Купуйте сезонні продукти – дешевше та свіжіше
- Медикаменти: генерики – та сама дія, менша ціна
- Енергоефективність – LED-лампочки, економні режими
- Планові покупки одягу – купуйте на розпродажах
- Ділитися витратами – спільні покупки з друзями/родиною
- Продайте непотрібне – використовуйте платформи онлайн-оголошень
- Безкоштовні розваги – бібліотеки, парки, безкоштовні події
- Відкладайте дрібницю – 50 грн/день = 18 250 грн/рік

ВИСНОВОК: ВАШ РІК ПОЧИНАЄТЬСЯ СЬОГОДНІ

Ви тримаєте в руках не просто гайд, а ваш особистий компас на наступні 12 місяців.

Пам'ятайте:

- **Не обов'язково бути ідеальним – важливо бути послідовним**
- **Маленькі кроки щодня краще, ніж великі стрибки раз на місяць**
- **Дозвольте собі помилятися – це частина процесу**
- **Святкуйте кожну перемогу – навіть найменшу**

ТРИ ГОЛОВНІ ПРАВИЛА НА РІК

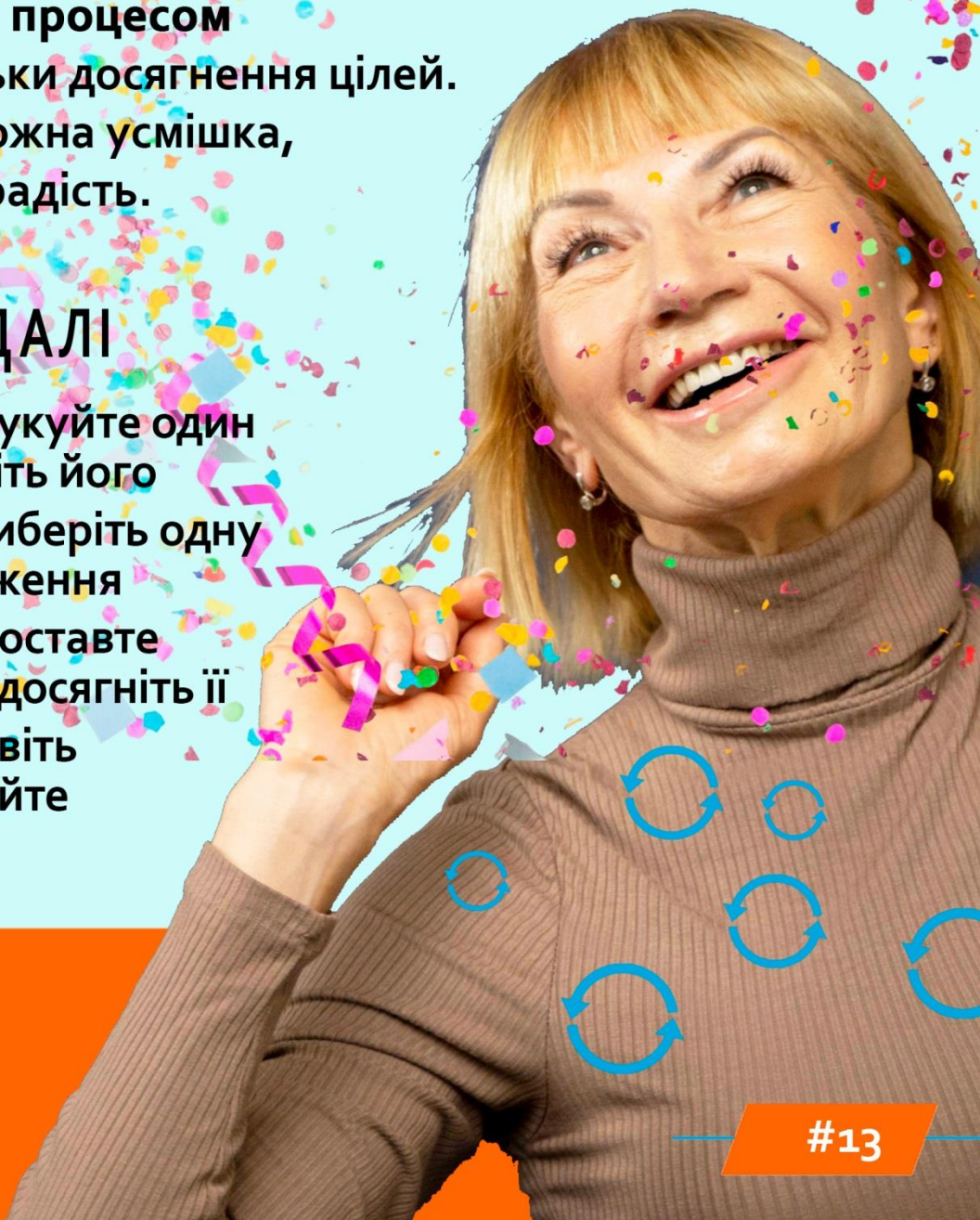
1 Почніть прямо зараз
Не чекайте понеділка, першого числа чи "ідеального моменту". Найкращий час – сьогодні.

2 Будьте добрі до себе
Якщо пропустили день, тиждень чи місяць – не здавайтесь. Просто почніть знову.

3 Насолоджуйтеся процесом
Життя – це не тільки досягнення цілей. Це кожен день, кожна усмішка, кожна маленька радість.

ЩО РОБИТИ ДАЛІ

- **Сьогодні:** Роздрукуйте один шаблон та заповніть його
- **Цього тижня:** Виберіть одну звичку для відстеження
- **Цього місяця:** Поставте одну малу ціль та досягніть її
- **Цього року:** Живіть усвідомлено, радійте кожному дню



ЩАСЛИВОГО ВАМ НОВОГО РОКУ ТА НАТХНЕННОГО ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ!

5oplus.com.ua

Підписуйтесь на наші соціальні мережі і діліться своїми успіхами

ДИВИСЬ ДОДАТКИ

© 5oplus 2025

МОЇ ЦІЛІ НА 2026 РІК

ЗДОРОВ'Я

Моя ціль: *Наприклад: «Проходити 7000 кроків щодня» або «Пройти повний медичний чек-ап до червня!»*

План дій по місяцях:

Січень-Березень:

Квітень-Червень:

Липень-Вересень:

Жовтень-Грудень:

ФІНАНСИ

Моя ціль: *Наприклад: «Накопичити подушку безпеки 30 000 грн» або «Відкладати 10% доходу щомісяця»*

План дій по місяцях:

Січень-Березень:

Квітень-Червень:

Липень-Вересень:

Жовтень-Грудень:

ОСОБИСТЕ
(стосунки / хобі / навчання)

Моя ціль: *Наприклад: «Пройти курс англійської» або «Щотижня зустрічатись з друзями»*

План дій по місяцях:

Січень-Березень:

Квітень-Червень:

Липень-Вересень:

Жовтень-Грудень:

РІЧНИЙ КАЛЕНДАР ВАЖЛИВИХ ДАТ 2026

РІК: 2026

	Дні народження та свята	Медичні візити	Важливі події
Січень			
Лютий			
Березень			
Квітень			
Травень			
Червень			
Липень			
Серпень			
Вересень			
Жовтень			
Листопад			
Грудень			

Нотатки:

ФІНАНСОВИЙ ПЛАН НА РІК

ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

Мій середній місячний дохід: _____грн

Розподіл за правилом 50/30/20:

- **50% на обов'язкові витрати** _____грн
- **30% на особисті витрати** _____грн
- **20% на заощадження** _____грн

ФІНАНСОВІ ЦІЛІ НА РІК

Коротко-термінові (1-3 місяці): _____

_____

Середньо-термінові (6 місяців): _____

_____

Довго-термінові (рік): _____

_____

ПОМІСЯЧНИЙ ПЛАН ЗАОЩАДЖЕНЬ

На що накопичую

_____

	Скільки відкладаю	Загальна сума
Січень	_____	_____
Лютий	_____	_____
Березень	_____	_____
Квітень	_____	_____
Травень	_____	_____
Червень	_____	_____
Липень	_____	_____
Серпень	_____	_____
Вересень	_____	_____
Жовтень	_____	_____
Листопад	_____	_____
Грудень	_____	_____

РАЗОМ ЗА РІК:_____грн

ЗАПЛАНОВАНІ ВЕЛИКІ ВИТРАТИ

Місяць	Що	Приблизна сума	Відкладено
_____	_____	_____грн ☐	☐ Так ☐ Ні
_____	_____	_____грн ☐	☐ Так ☐ Ні

_____

МЕДИЧНИЙ КАЛЕНДАР

РЕГУЛЯРНІ ЛІКИ

Препарат	Для чого	Коли приймати	Термін
_____	_____	☐ ранок ☐ день ☐ вечір	_____
_____	_____	☐ ранок ☐ день ☐ вечір	_____

ЗАПЛАНОВАНІ ВІЗИТИ ДО ЛІКАРІВ

	Лікар/обстеження	Дата	Виконано	Результат/ Примітки
Січень	_____	_____	☐	_____
Лютий	_____	_____	☐	_____
Березень	_____	_____	☐	_____
Квітень	_____	_____	☐	_____
Травень	_____	_____	☐	_____
Червень	_____	_____	☐	_____
Липень	_____	_____	☐	_____
Серпень	_____	_____	☐	_____
Вересень	_____	_____	☐	_____
Жовтень	_____		☐	_____
Листопад	_____		☐	_____
Грудень	_____		☐	_____

ВАЖЛИВІ КОНТАКТИ

Сімейний лікар: _____ **Тел:** _____

Інші лікарі:

- _____ Тел: _____
- _____ Тел: _____

РІЧНИЙ ПІДСУМОК 2026

НАЙБІЛЬШІ ДОСЯГНЕННЯ РОКУ

1 _____
2 _____
3 _____

ВИКЛИКИ, ЯКІ ПОДОЛАВ/ЛА

1 _____
2 _____
3 _____

ЧОГО НОВОГО НАВЧИВСЯ/ЛАСЯ

_____
_____
_____
_____

ФІНАНСИ

Накопичено за рік: _____грн
Чи досяг/ла фінансових цілей: ☐Так ☐Частково ☐Ні

Коментар: _____
_____
_____

НАЙЯСКРАВІШІ МОМЕНТИ

Найщасливіший день/подія: _____
Найкраща подорож: _____
Найцінніша зустріч: _____
Що змінилося на краще: _____

РІЧНИЙ ПІДСУМОК 2026

ЩО ВІЗЬМУ З СОБОЮ В НАСТУПНИЙ РІК

3 звички, які хочу продовжити:

1 _____

2 _____

3 _____

Від чого хочу відмовитися:

1 _____

2 _____

3 _____

Головний урок року: _____

_____

_____

ОДНИМ РЕЧЕННЯМ ПРО ЦЕЙ РІК _____

_____

_____

Дякую собі за цей рік! _____

_____

_____

5oplus.com.ua

Створено з любов'ю для вас!

© 5oplus
2025